ادرک

غذا بھی، شفا بھی



حکیم قاضی ایم اے خالد

Smart Book For Mobile Devices

ادرک

غذا بھی،شفا بھی

مصنف و مولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول:05 جولائی 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ ۚ وَالۡقَلَمِ وَمَا یَسۡطُرُوۡنَ

ادرک گزشتہ 5000 سال سے مختلف کھانوں اور طب یونانی و آیوروید ک میں علاج معالجے کے حوالہ سے استعمال ہو رہا ہے۔ برصغیر پاک و ہند، چین اور یونان کے اطبا اس سے ہزاروں سال سے واقف ہیں۔ یہ جنوبی ایشیا اور جنوب مشرقی ایشیا، افریقہ کے گرم علاقوں خصوصاً نائجیریا، لاطینی امریکہ، کریبین جزائر بالخصوص جمیکا اور آسٹریلیا میں وسیع پیمانے پر پیدا ہوتا ہے۔ خشک حالت میں ادرک، سونٹھ کہلاتا ہے جو بطور دوا معروف ہے جبکہ تازہ ادرک کی شہرت بطور مصالحہ کہیں زیادہ ہے۔ یہ نہ صرف غذا کو خوش ذائقہ بناتا ہے بلکہ بیسیوں مختلف امراض کا علاج اور تدارک بھی ہے۔

اردو، ہندی، کشمیری اور پنجابی میں اسے ادرک، عربی اور فارسی میں زنجبیل، سنسکرت میں شرنبیر، ادراکم اور انگریزی میں جنجر کہتے ہیں۔ یہ وہ مبارک غذا ہے جس کا ذکر قران مجید اور احادیث مبارکہ میں ہوا ہے۔ قران مجید میں اس کا ذکر سورہ الدھر کی آیت نمبر 17 میں ہوا ہے۔ اسی طرح حضرت ابو سعید خذری رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ ”شہنشاہ روم نے رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں ادرک کا ایک بڑا ٹکرا بطورِ تحفہ پیش کیا۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس ٹکڑے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کیا اور صحابہ اکرام رضوان اللہ تعالی عنہم اجمعین کے درمیان تقسیم کر دیا۔ یہ سوغات مجھے بھی ملی جسے میں نے فورا کھا لیا“۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ ادرک انتہائی فضیلت اور اہمیت کا حامل ہے۔

ادرک کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس کا اصل وطن برصغیر ہے اور یہیں سے یہ عرب اور عربوں کے توسط سے دنیا کے دیگر



مما لک میں پھیلا لیکن کچھ محققین یہ سمجھتے ہیں کہ یہ سب سے پہلے چین میں کاشت ہوا تھا۔آج یہ دنیا کے تمام حصوں میں پایا جاتا ہے۔کلونیل عہد میں یہ لاطینی امریکہ، کریبین جزائر اور نئی دنیا کے دیگر علاقوں میں پہنچا اور بطور غذا اور دوا تیزی سے مقبول ہوا۔جمیکا میں یہ وسیع پیمانے پر کاشت ہوتا ہے یہاں پیدا ہونے والا ادرک کافی میعاری سمجھا جاتا ہے۔ادرک برصغیر میں ہزاروں سالوں سے غذا کو لذیذ اور خوش ذائقہ بنانے کے لئے بطور مصالحہ استعمال

ہو رہا ہے اور بطور دوا بھی اس کا استعمال اتنا ہی قدیم ہے۔ برصغیر کے علاوہ دیگر علاقوں میں بھی ادرک زمانہ قدیم سے خوراک کو لذیذ بنانے اور علاج کیلئے استعمال میں ہے۔قدیم یونانی اطبا نے اپنی کتابوں میں کئی جگہ اس کا ذکر کیا ہے۔مثلاً حکیم جالینوس نے اسے فالج میں مفید بتایا ہے۔مسلمان اطبا مثلاً بوعلی سینا کے خیال میں یہ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔چینی طب میں بھی یہ پچھلے 2000 سال سے معروف دوا ہے۔روم کے لوگ ادرک کو بہت استعمال کرتے تھے۔اس زمانے میں ادرک بہت قیمتی مصالحہ تصور کی جاتی تھی جب رومن سلطنت کا زوال ہوا تو تاریخ سے ادرک کا نام بھی فراموش ہو گیا لیکن جب یورپ نے اس کو دوبارہ دریافت کیا تو اس کے بعد یہ پھر سے ہر دل عزیز ہو گیا۔ادرک کا تیل، ادرک کا مربہ، ادرک کی رال (ریزن) متمدن دنیا کے بازاروں میں غذائی اعتبار سے بہت مقبول ہو چکے ہیں۔یورپ اور امریکہ میں چونکہ ادرک یا پسی ہوئی سونٹھ کی بجائے اس کے تیل اور

رال (ریزن) کو ہی غذا میں استعمال کا طریقہ اپنا لیا گیا ہے۔ چنانچہ مغرب میں بنائی جانے والی میٹھی ڈشوں مثلاً جنجر ایل، جنجر بریڈ اور جنجر کیک، جنجر پیسٹریز اچھے قسم کے بسکٹ کے علاوہ جنجر بیئر اور دیگر مشروبات میں ادرک کے تیل کی بے پناہ کھپت ہے۔



یہ زنجبیل نامی پودے کا جڑ نما تنا ہے جو زیر زمین ہوتا ہے اور اس کی شکل بعض اوقات سوجھے ہوئے ہاتھ جیسی ہوتی ہے۔اس کا چھلکا باریک، بھورے رنگ کا کارک جیسا ہوتا ہے۔جسے عموما استعمال کے وقت اتار دیا جاتا ہے۔ادرک کا سائنسی نام Zingiber officinale ہے۔ادرک پودوں کے ایک مشہور خاندان سے تعلق رکھتا ہے جسے عرف عام ادرک کے حوالے سے" خاندان ادرک" کہا جاتا ہے۔خاندان ادرک کا سائنسی نام زنجیبر ایسیائی Zingiber aceae ہے۔اس خاندان کے دیگر معروف پودے جو بطور دوا استعمال ہوتے ہیں، ہلدی، انبہ ہلدی، کچور اور خولنجان ہیں۔ادرک زنجبر Gingber جنس سے تعلق رکھتا ہے ۔اس جنس کی 142 سے زیادہ اقسام دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ ادرک ان میں سب سے زیادہ مشہور و معروف ہے۔

ادرک ہاضم، مشتہی (بھوک لگانے والا) اور کاسر ریاح خصوصیات کا حامل ہے اس لئے یہ معدے کے جملہ امراض میں



مفید ہے۔ یہ نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔معدہ کی ہاضم رطوبتوں کو بڑھا کر بھوک لگاتا ہے۔متلی ، قے اور بدہضمی کو ختم کرتا ہے۔تیزابیت کے باعث ہونے والی معدہ کی جلن کو دور کرتا ہے۔معدہ کی خرابی کے باعث یا منہ میں تعفن کی وجہ سے بدبو آتی ہوتو ادرک کا استعمال اس کا ازالہ کرتا ہے۔منہ کا خراب ذائقہ بھی درست ہوجاتا ہے۔کاسرریاح ہونے کی وجہ سے یہ نہ صرف پیٹ کے غلیظ ریاح کو خارج کر کے اپھارہ، پیٹ کے درد کو ختم کرتا ہے بلکہ یہ قولنج میں بھی نافع ہے اس کے علاوہ یہ جسم

کے دیگر حصوں میں ریاح سے پیدا ہونے والے ریاحی دردوں کا بھی ازالہ کرتا ہے۔

ادرک کی متلی اور قے کو ختم کرنے اور بھوک لگانے کی خصوصیات کی جدید تحقیقات سے بھی تائید ہوتی ہے ہیں۔کئی مطالعات کے مطابق مختلف امراض اور حالات میں پیدا ہونے والی قے اور متلی



میں اس کے فوائد سامنے آئے ہیں۔مثلاً سرجری کے بعد کی قے اور متلی میں بھی فائدہ مند ہے اور سرطان کے وہ مریض بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں جن کی کیموتھراپی ہو رہی ہو اور وہ متلی میں مبتلا ہوں۔سمندری سفر کی وجہ سے ہونے والی متلی بلکہ عام سفر میں ہونے والی متلی کے ازالہ کے لئے بھی اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔حاملہ کی متلی اور صبح کے وقت ہونے والی متلی میں بھی بہت مفید ہے۔

اسی طرح جن لوگوں کی قوت ہضم کمزور ہوتی ہے، کھانا کھانے کے کافی دیر بعد تک غذا معدہ میں پڑی رہتی ہے، ان کا معدہ بوجھل رہتا ہے اور اس وجہ سے انہیں بھوک نہیں لگتی ان کیلئے بے حد فائدہ مند ہے۔ایک مطالعہ کے مطابق ادرک کے استعمال سے ہاضم رطوبات کی پیدائش بڑھ جاتی ہے اور ہضم کے عمل میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ایک اور مطالعے کے مطابق 24 افراد کو 1.2 گرام سونٹھ کا سفوف کھانے سے پہلے استعمال کرانے سے

ان کے معدہ کے خالی ہونے کی رفتار 50 فیصد تک تیز ہوئی اور اس کی وجہ سے ان کی بھوک میں اضافہ ہوا یعنی ادرک محرک اشتہا (بھوک لگانے والا) ہے۔

ادرک میں تھرموجینک نامی عنصر ہوتا ہے جو چربی کو جلانے میں مدد کرتا ہے، وزن آسانی سے کم ہوتا ہے۔ گرم پانی کے ساتھ اس کا استعمال مٹاپا کم کرنے میں مددگار ہے۔ پسینے کو نکالنے میں مددگار ہے، جس سے جسم کا درجہ حرارت کم ہوسکتا ہے اور جسم کے زہریلا مادہ کو باہر نکالنے میں مدد کرتا ہے لہذا شہد کے ساتھ اس کے کھانے سے بخار کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ابلے پانی کے ساتھ شہد اور ادرک پاؤڈر پینے سے گنٹھیا اور جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے ادرک یورک ایسڈ کا اخراج کرتا ہے۔

ادرک کو شریانوں میں خون جمنے یا گاڑھا ہونے سے روکنے والی بہترین قدرتی دوا سمجھا جاتا ہے۔ اطبا قدیم سے دور حاضر کے ماہرین تک خون کی شریانوں میں Clots کو جمنے سے روکنے

لئے ادرک کا سہارا لیتے ہیں یہی وجہ ہے کہ دل کے امراض میں بھی ادرک موثر ثابت ہوئی ہے اس کے استعمال کو طریقہ کار یہ ہے کہ ایک تہائی چائے کا چمچہ پسی ہوئی ادرک کو دونوں وقت کھانے کے درمیان استعمال کیا جائے۔

45 دن پر محیط ایک مطالعہ کے مطابق ہائی کولیسٹرول کے حامل 85 مریضوں کو 3 گرام سونٹھ کا سفوف دینے سے ان خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائڈ میں نمایاں طور پر کمی واقع ہوئی۔ ادرک کا یہ فعل ایک ایلوپیتھی دوا Atorvastatin کے مشابہ ہے جو اسی مقصد کے لئے استعمال ہوتی ہے۔

خشک ادرک عسرت طمث (حیض کا درد اور تنگی سے آنا) کیلئے پاک و ہند میں روایتی طور پر استعمال ہوتا ہے جدید مطالعات بھی اس کی تائید کرتے ہیں۔ 150 ایسی خواتین جو عسرت طمث میں مبتلا تھیں انہیں ایک گرام سونٹھ کا سفوف روزانہ کے حساب سے اس وقت دیا گیا جب انہیں ایام شروع ہوئے۔ اس کے استعمال



سے واضح طور پر درد میں کمی واقع ہوئی۔ یہ اثر ایلوپیتھی ادویات Mefenamic Acid اور Ibuprofen کے اثر جیسا تھا۔

طبی ماہرین کی تازہ ترین تحقیقات کے مطابق ادرک اور پیاز کا روزمرہ کی خوراک میں استعمال کینسر کی مختلف اقسام کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ میرا ئیونیگری انسٹی ٹیوٹ آف فارما کالوجی کے زیر اہتمام ہونے والی اس تحقیق کو سوئیزرلینڈ میں جب دوبارہ تجزیہ کیا گیا تو یہ بات سامنے آئی کہ ادرک اور پیاز کینسر کے

مرض کی شدت کو قابو میں رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

کمر اور جوڑوں کے درد، گٹھیا، نمونیا اور سردی کے دردوں میں ادرک کا بیرونی استعمال بھی مفید ہے۔اس کے لئے ادرک کا تیل استعمال کریں۔

ادرک کا تیل بنانے کا طریقہ

ادرک کا تیل بنانے کا طریقہ یہ کہ آدھ پا ادرک کا رس ایک چھٹانک تل کے تیل میں ملا ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ سارا رس اڑ جائے صرف تیل باقی رہ جائے تو اسے محفوظ کرلیں اور بوقت ضرورت مالش کریں۔

ادرک مقوی اعصاب و مقوی باہ ہے اطبائے کرام اعادہ شباب کے لئے استعمال کرتے آئے ہیں اس مقصد کیلئے ادرک کا مربہ انتہائی فائدہ مند ہے۔بیس گرام کی مقدار خوراک موسم، مرض اور مزاج کے مطابق صبح شام یا صرف ایک مرتبہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ادرک کا مربہ بنانے کا طریقہ

ادرک کا مربہ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ بغیر ریشے کی موٹی ادرک آدھ کلو کو چھیل کر لمبی قاشوں کی صورت میں کاٹ لیں۔

پھر نمک ملے پانی میں ان کو جوش دیں جب قدرے گل جائیں تو پانی علیحدہ کر دیں۔

اور آدھ کلو چینی کی الگ سے بنی ہوئی گرم گرم چاشنی میں ڈال دیں پھر جوش اس وقت تک دیں کہ وہ گاڑھی ہو جائے بس مربہ تیار ہے۔



ادرک کی چائے

ادرک سے بنی چائے صحت کے لیے انتہائی مفید ہے اس کے چند فوائد درج ذیل ہیں

متلی میں مفید

اگر کسی شخص کو سفر کے دوران متلی کی شکایت ہو تو اسے چاہیے کہ وہ سفر سے پہلے ایک کپ ادرک کی چائے پیئے جو پورے سفر کے دوران اس کو متلی اور قے سے دور رکھے گی اور وہ سفر کا لطف اٹھا سکے گا۔

معدے کی صلاحیت کو بہتر بناتی ہے

ادرک کی چائے نظام ہاضمہ اور غذا کو جذب کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتی ہے اور بالخصوص بہت زیادہ کھانے کے بعد اس چائے کو پینے سے پیٹ میں گیس کے باعث پیدا ہونے والے ابھار یا سوزش کو ختم کرتی ہے۔

تیزابیت اور دردوں کو دور کرنے والی



ادرک میں تیزابیت معدہ اور جلن پیدا کرنے والے عناصر کو ختم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے جب کہ اس کے علاوہ ادرک کی چائے کا ایک کپ پٹھوں اور جوڑوں کے درد میں بھی آرام دیتا ہے۔

سانس کی امراض، فلو، الرجی میں فائدہ مند

ادرک کی چائے سینے کے جکڑنے اور شدید فلو ونزلے میں انتہائی مفید ہے جب کہ ماحولیاتی الرجی سے سانس کی تکلیف میں بھی ادرک کی چائے جادوئی کام کرتی ہے۔

دوران خوان کو بڑھاتی ہے

ادرک میں موجود وٹامنز، معدنیات اور امائنو ایسڈ جسم میں دوران خون کو بہتر بنا کر دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کر دیتا ہے جب کہ ادرک کی چائے آنتوں میں پیدا ہونے والی چکنائی کو بننے سے روکتی ہے جس سے دل کے دورے اور اسٹروک سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

یورک ایسڈ کا بہترین علاج

آدھی چمچ سونٹھ کو رات کو قہوے کے ساتھ لیں اس کے استعمال سے یورک ایسڈ نارمل رہے گا، ہائی بلڈ پریشر والے اس عمل سے اجتناب برتیں۔

خواتین کے مخصوص ایام میں مفید

ادرک کی چائے خواتین میں حیض کے دوران تکلیف سے بچاتی ہے۔

ادرک کی گرم چائے سے تولیہ بھگو کر اسے پیٹ پر رکھیں اس سے

تکلیف میں آرام ملتا ہے جب کہ اس کے ساتھ ایک کپ ادرک کے چائے میں شہد ملا کر پی لیں۔

قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے

ادرک کی چائے تکسید (اینٹی آکسیڈینٹ) کے عمل کے لیول کو کم کر کے قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔

اسٹریس کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے

ادرک کی چائے انسانی دماغ کو سخت ٹینشن اور تناؤ میں بھی سکون دیتی ہے۔



ادرک کی چائے بنانے کا طریقہ

اجزا

4۔ 6 عدد ادرک کے چھوٹے ٹکڑے

2 کپ پانی

لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچے

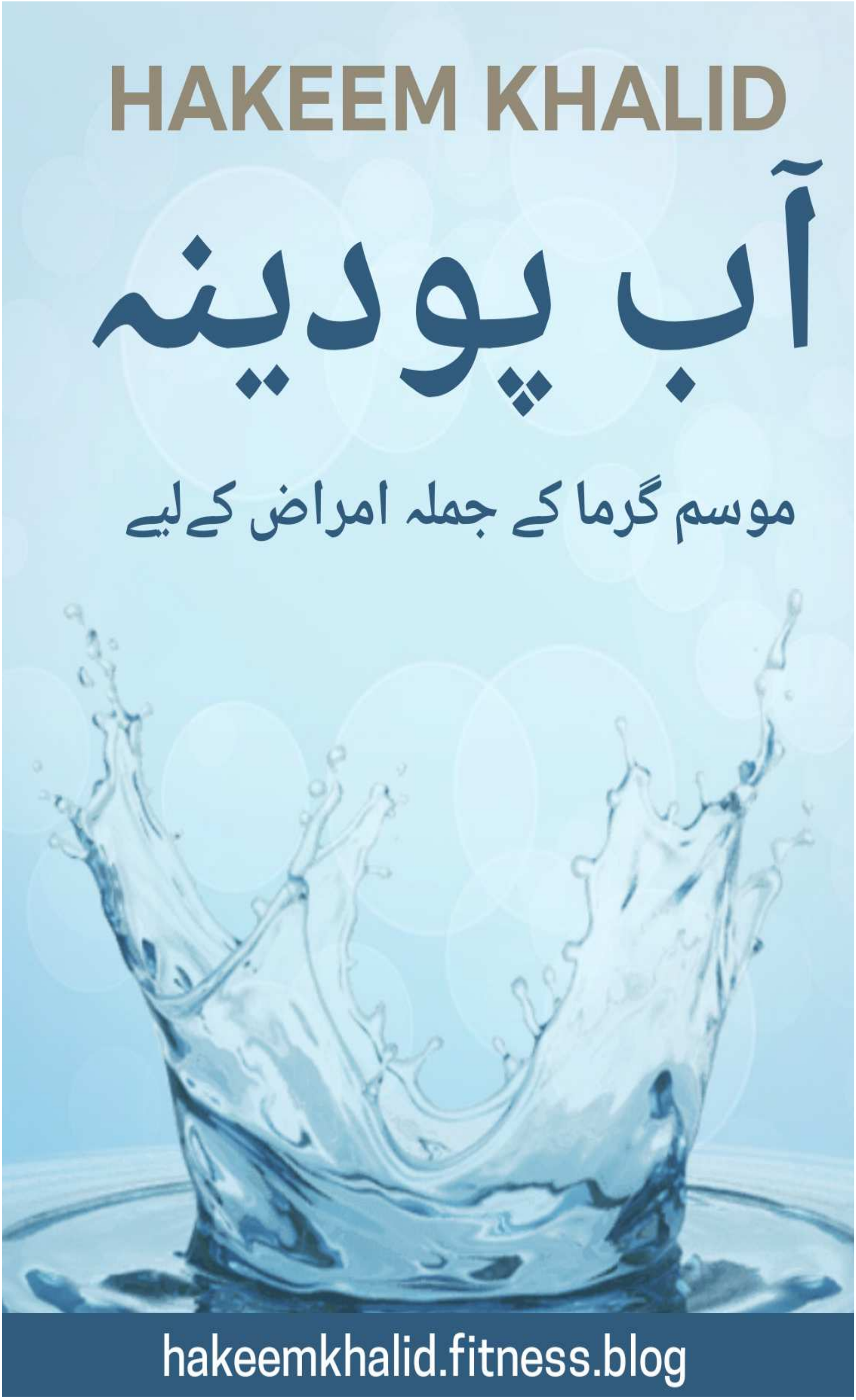
2 کھانے کے چمچے شہد

ترکیب: ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ایک کیتلی میں پانی ڈالیں اور ادرک کو 15 منٹ تک ابال لیں۔ چولہے سے اتار لیں اور لیموں کا رس اور شہد کے ساتھ سرو کریں۔

انتباہ

حاملہ خواتین اور گرم مزاج افراد کیلئے ادرک کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے لہذا مذکورہ خواتین و حضرات ادرک کا معالجاتی استعمال اپنے معالج سے مشورہ کے بعد کریں۔

☆...☆...☆


HAKEEM KHALID
آب پودینہ
موسم گرما کے جملہ امراض کے لیے
hakeemkhalid.fitness.blog



HAKEEM QAZI M.A KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.